



## Shakti Dance

Tanz ist gelebte Musik.

Helga Schäferling

# Shakti Dance – Der Yoga des Tanzes

Shakti Dance ist eine Bewegungsform, welche die kreativen Elemente des Tanzes mit der spirituellen Tiefe des Yoga auf ganz wunderbare Art verbindet. Nach dem Erlernen von verschiedenen Tanzbewegungen und -schritten, lassen wir uns von der Musik inspirieren, um im freien Tanz Neuland zu beschreiten und der eigenen Phantasie Körper und Flügel zu verleihen.

Eine Shakti Dance Lektion besteht aus 8 Phasen:

Einstimmen – sanfte Dehnungen des ganzen Körpers (Shakti Stretches, floor exercises) – geführte Tanzschritte und -abfolgen im Stehen (Standing Sequences) – freier Tanz – Entspannung – Meditation mit Mantras & Mudras – Meditation in Stille – Ausstimmen

**Daten:** 2015

**Freitag** (16.30–18 h, 1 Mal pro Monat): 9. Jan. / 6. Feb. / 6. März / 10. April / 8. Mai / 12. Juni / 7. Aug. / 4. Sept. / 2. Okt. / 6. Nov. / 4. Dez.

**Samstag** (10–13 h, alle 2 Monate): 17. Jan. / 28. März / 30. Mai / 19. Sept. / 21. Nov. / 19. Dez.

**Ort:** Quba, Bachlettenstrasse 12, 4054 Basel, [www.quba.ch](http://www.quba.ch)

**Leitung:** Andrea Ledergerber, Lehrerin für Shakti Dance, Kundalini Yoga & Yin Yoga

**Preise:** Freitag Einzel CHF 35 / ganzer Kurs CHF 350 (11×1,5 h) – Samstag Einzel CHF 60 / ganzer Kurs CHF 320 (6×3 h)

**Infos & Anmeldung:** [info@shaktidance.ch](mailto:info@shaktidance.ch) & 079 443 85 67 & [www.shaktidance.ch](http://www.shaktidance.ch)

Man kann den Kurs als Ganzes oder Einzellektionen besuchen. Keine Vorkenntnisse nötig.  
Einzige Voraussetzung: Freude an Bewegung, Musik & Tanz.